Joseph Erban

Fumée zéro

Une méthode simple et rapide pour arrêter de fumer

Traduit par Madeleine Hébert

DROITS DE PUBLICATION ET DE REPRODUCTION

Ce document peut être reproduit et utilisé à des fins éducatives et non lucratives ou à des fins personnelles. Il ne peut être utilisé à des fins commerciales, de propagande ou de mise en marché sans le consentement explicite de l'auteur. Les offres de traduction sont les bienvenues, en autant que ces offres respectent le contenu de l'ouvrage.

RESPONSABILITÉ

Ce guide a pour but d'aider les fumeurs à cesser de fumer les produits du tabac. L'auteur décline toute responsabilité concernant l'usage inappropriée de ce document.

NOTE SUR L'AUTEUR

Joseph Erban travaille comme conseiller à la clinique «Devenir non fumeur» de l'Hôpital Général Juif de Montréal. Il est certifié par l'association pulmonaire du Québec. Il est titulaire d'une maîtrise en philosophie et d'un baccalauréat en biologie de l'Université Concordia. Il siège depuis 13 ans sur le comité d'éthique clinique de l'Hôpital. Il travaille dans le programme «Devenir non fumeur» depuis 2004.

Pour plus d'information contactez:
jerban@jgh.mcgill.ca

© 2011 by Joseph Erban

Je dédie ce livre au Dr Michael Dworkind initiateur du programme “Devenir non fumeur» de l’Hôpital General Juif de Montréal au Canada.

Préface
Chapitres :

1. Pourquoi arrêter? Les effets du tabac sur la santé.
2. Pourquoi la fumée du tabac est si nocive et crée une telle dépendance.
3. Pourquoi arrêter? Les bénéfices.
4. Se préparer à arrêter.
5. Les médicaments qui aident à arrêter de fumer.
6. À quoi s'attendre et comment s'ajuster lorsqu'on arrête.
7. Les stratégies pour arrêter de fumer.
8. Comment demeurer non-fumeur.

PRÉFACE

Arrêter de fumer est le geste plus important que vous pouvez poser pour vous-même et votre santé. Et même si à première vue cela vous semble un défi majeur, cette tâche qui vous semble si gigantesque peut être accomplie parfois en un temps relativement court. Nous verrons un peu plus loin pourquoi il est si important pour vous d'arrêter de fumer et aussi les techniques qui vous permettront de mener à bien cette entreprise.

En tant que conseiller travaillant auprès de ceux qui désirent ou doivent arrêter de fumer, j'ai souvent eu à composer avec les inquiétudes et les défis auxquels ils ont à faire face. Mais j'ai eu également le bonheur de constater l'épanouissement et la fierté qui habite ceux qui surmontent ces difficultés et cessent de fumer.

Métaphoriquement, arrêter de fumer peut être vu comme l'escalade d'une montagne escarpée. Parfois lorsque les gens en font l'ascension, ils retombent d'où ils sont partis, mais une fois qu'ils arrivent au sommet ils peuvent regarder en arrière et s'émerveiller sur ce qu'ils viennent d'accomplir.

Dans ce livre, je vous aiderai à gravir cette montagne escarpée qu'est la difficile tâche d'arrêter de fumer. Car au cours des pages qui vont suivre je vous expliquerai comment maximiser vos chances d'en atteindre le sommet. Et j'y partagerai avec vous un savoir-faire et des techniques éprouvées qui vous permettront d'atteindre votre but sans retomber en arrière. Car il y a plusieurs façons de contrôler et même dans certains cas d'améliorer votre bien-être physique et psychologique sans recourir à la fumée.

Les techniques que je vais vous présenter tiennent compte de tous les contextes pouvant accompagner ce processus complexe. Que ce soit les composantes physiques, sociales, psychosociales ou environnementales qui viennent s'y greffer mes méthodes vous prépareront à faire face à tous ces aspects.

Car pour arrêter de fumer, en plus de votre motivation initiale, vous aurez besoin de connaissances d'habiletés et de stratégies afin de vaincre votre dépendance. Je dis dépendance, parce que fumer du tabac est, pour la plus grande part, une dépendance. Et c'est parce que fumer est une dépendance, qu'il est difficile d'arrêter. Mais au cours des années, j'ai pu observer dans ma pratique que lorsque mes clients possèdent les habiletés et les outils appropriés, ils augmentent de beaucoup leurs chances de vivre sans fumée.

Plusieurs d'entre vous je suis sûr ont déjà essayé d'arrêter mais n'y sont pas parvenu. Ne désespérez pas, cette nouvelle tentative sera un pas de plus vers la réussite. Car vous serez encore plus motivé qu'avant et ce nouvel essai augmentera vos chances. L'expérience que j'ai de ma pratique m'a démontré que parfois il faut plusieurs tentatives avant qu'un fumeur se libère définitivement de son habitude de fumer. Si vous n'avez pas encore arrêté, cela veut simplement dire que vous n'avez pas encore trouvé la façon qui vous convient. Mais croyez-moi, elle existe!

Je veux dans les pages qui vont suivre partager mon approche avec tous ceux qui pensent ou espèrent arrêter de fumer mais sont un peu effrayés à

cause d’échecs ou de tentatives infructueuses par le passé. À tous ceux-là je dis: «ne vous découragez pas, car le fait de ne pas avoir réussi auparavant n’est pas un échec, mais plutôt la conséquence de ne pas avoir eu les techniques et le support nécessaires pour atteindre ce but».

Avec de la motivation, un peu de support et beaucoup de savoir-faire, vous constaterez qu’arrêter de fumer devient possible. C’est comme l’image de la montagne : vous voulez en atteindre le sommet, mais vous manquez d’outils ou de stratégies pour vous y rendre.

Je vous dis cela non seulement parce que j’ai vu des centaines de mes clients atteindre ce but, mais parce qu’il existe aussi des millions de personnes qui ont aujourd’hui arrêté de fumer. J’en suis moi-même un bon exemple, car moi aussi, il y a plusieurs années, j’ai été comme vous une fumeuse. Et si tous on a pu le faire, vous aussi vous le pourrez. Le secret est de ne jamais abandonner. N’ayez crainte, vous y parviendrez aussi.

CHAPITRE 1
Pourquoi arrêter?
Les effets du tabac sur la santé.

Plusieurs veulent arrêter de fumer parce qu'ils sont préoccupés par les effets nocifs du tabac sur la santé. Il faut dire que ces préoccupations sont totalement justifiées car au cours du 20ieme siècle, les scientifiques ont pu observer et étudier les effets nocifs de la fumée du tabac sur la santé.

Même si je préfère centrer ma discussion sur l'effet bénéfique qu'il y a à arrêter de fumer, je pense qu'il est important d'avoir une compréhension claire des risques encourus par la fumée du tabac sur la santé des fumeurs. Et malheureusement, comme vous le découvrirez bientôt, ces risques sont énormes.

Selon un rapport récent pub lié par l'Organisation mondiale de la santé sur ce qu'elle nomme l'épidémie globale du tabac dans le monde, au 20ieme siècle seulement, 100 millions de personnes sont mortes victimes du tabac. Et au cours du siècle présent un billion de personnes risquent de mourir si ce fléau continue de se développer. En 2030, plus de 80% des victimes du tabac proviendront de pays en développement comme l'Inde et la Chine.

Selon ce rapport, le tabac est la cause mortelle la plus évitable dans le monde aujourd'hui. Mais les efforts en ce sens ne sont pas encore assez grands. Cette année seulement, le tabac tuera plus de monde que la tuberculose, le sida et la malaria combinée. Présentement, 5,4 millions de personnes meurent annuellement de ce fléau. [1]

Chez les fumeurs de longue date un sur deux mourra des conséquences associées à la fumée. Et ceux–ci perdront en moyenne 10 ans de leur espérance de vie.[2]

Mais il faut dire qu'en plus de la longévité, la qualité de vie des fumeurs est elle aussi réduite. En effet, plusieurs toxines présentes dans la fumée du tabac affectent en pratique chacun des organes du corps humain.[3]

Ainsi, plusieurs cancers sont attribuables à la fumée. Il s'agit des cancers du poumon, de la tête et du cou, de la vésicule biliaire, du col de l'utérus, des reins, de l'estomac, du pancréas, de la leucémie myéloïde, et du sein. [4]

De plus, certaines maladies respiratoires mortelles sont causées par le fait de fumer. On peut citer comme exemple, les maladies chroniques pulmonaires qui affectent la respiration.

Les maladies circulatoires mortelles comme les crises cardiaques, les infarctus, les anévrismes de l'aorte (qui se produisent lors d'une rupture de l'aorte) sont aussi causés par la fumée. Car la fumée du tabac augmente les chances de développer l'artériosclérose qui mène à des blocages partiels dans les artères et diminue l'apport de sang aux extrémités comme les pieds et les mains. Les ulcères de l'estomac et de l'intestin sont aussi connus pour être reliés à la fumée du tabac.

Certaines fonctions corporelles sont aussi diminuées chez les fumeurs. Par exemple, la fertilité est amoindrie chez les femmes qui fument et la

ménopause commence plutôt que chez celles qui ne fument pas. Et tandis que chez les hommes le nombre de spermes ainsi que leur mobilité est réduit, l'habileté qu'ont les spermatozoïdes à pénétrer l'ovule est elle aussi réduite. De plus, on note une augmentation des anormalités dans la forme des spermes. Les hommes fumeurs sont plus à risque de développer des problèmes comme l'impuissance, la dysfonction érectile et même la diminution du volume de l'éjaculation.

Chez les deux sexes, le système immunitaire peut être affecté par la fumée. Les fumeurs sont aussi plus à risque en ce qui concerne les maladies des dents et de la mâchoire. Le risque de blessures aux muscles est aussi accru. Et les chances de subir des douleurs au cou et au dos, et de développer de l'ostéoporose ou une perte de masse osseuse sont elles aussi accrues.

Les risques de maladie de la peau telle que le plissage de la peau et le psoriasis sont plus grands. Et plus que tout, les yeux sont affectés par la fumée. Car les fumeurs ont plus de chance de contracter des cataractes et d'autres maladies pouvant mener à la perte de la vue.

Les risques que nous venons d'énumérer concernent seulement les fumeurs chez qui les risques de maladie associés à la fumée du tabac sont nombreux. Mais la fumée provenant des cigarettes ou de n'importe quel autre produit du tabac qui s'échappe dans l'air est dangereuse pour les gens qui se trouvent à proximité. Il s'agit là de la fumée secondaire qui elle aussi est très nocive. Car les produits chimiques présents dans la fumée secondaire sont connus pour être aussi la cause de cancers et d'autres maladies.

Quand quelqu'un fume près de vous, vous respirez de la fumée secondaire. Si une personne fume dans une maison, une auto ou dans n'importe quel endroit fermé, tous ceux qui sont à l'intérieur respirent de la fumée secondaire.[5]

«La fumée secondaire irrite les yeux, la gorge et les voies nasales; elle entraîne maux de tête, toux et respiration sifflante, nausées et étourdissement. Elle vous rend également plus sujet au rhume et à la grippe. L'inhalation de la fumée secondaire peut aussi déclencher des crises d'asthme et accroître les risques de bronchite et de pneumonie.

Si vous êtes exposé à la fumée secondaire durant une période prolongée, vous risquez davantage de souffrir et même de mourir de problèmes cardiaques, de troubles respiratoires et aussi d'un cancer du poumon.

«La fumée secondaire risque de causer du tort aux bébés avant et après leur naissance. Plusieurs composants chimiques de la fumée secondaire peuvent contaminer le sang du fœtus et affecter son développement dans le ventre de sa mère. Si vous fumez ou êtes en présence de fumée secondaire durant votre grossesse vous courez un plus grand risque: de fausse couche; d'accouchement prématuré et de complications durant l'accouchement. Par ailleurs, l'exposition à la fumée secondaire avant la naissance accroît les probabilités que le bébé soit plus petit et en moins bonne santé. Elle est aussi associée à un risque accru de mortalité à l'accouchement ou de syndrome de mort subite du nourrisson. Si vous allaitez, n'oubliez pas que certaines substances chimiques sont transmises directement du lait maternel à l'enfant…

Les mères non-fumeuses sont en meilleure santé. Leur grossesse est plus facile, le travail durant l'accouchement aussi et elles sont plus rapidement sur pied après la naissance du bébé…

Mais la fumée secondaire affecte aussi les enfants qui grandissent. Parce qu'ils sont en pleine croissance, les enfants sont plus susceptibles de contracter des maladies que les adultes lorsqu'ils sont en contact avec la fumée secondaire. Comme leur respiration est plus rapide que celle des adultes, ils absorbent davantage de substances chimiques nocives. Sans compter que leur système immunitaire qui les protège des maladies n'est pas encore totalement développé.

En effet, les enfants sont davantage à la merci de leur environnement que les adultes. Contrairement à ces derniers, les enfants sont moins portés à quitter d'eux-mêmes un endroit enfumé. Certains peuvent se sentir intimidés et n'oseront pas se plaindre de la fumée secondaire. Si on les compare aux enfants de parents non-fumeurs, les enfants qui respirent régulièrement de la fumée secondaire sont davantage prédisposés à éprouver les problèmes suivant : toux et respiration sifflante, otites douloureuses, asthme et autres troubles respiratoires, bronchite, croup et pneumonie. Ils courent également plus de risques d'être atteints d'une maladie du cœur ou de commencer à fumer eux aussi… La fumée secondaire est encore plus nocive lorsqu'elle est confinée à un espace restreint comme l'intérieur d'une voiture. La fumée est ainsi plus concentrée et les substances chimiques demeurent emprisonnées dans la voiture, même lorsque la cigarette est totalement consumée. »[6]

Cependant. Il est prouvé que les maladies et les maux causés par le fait de fumer de même que par la fumée secondaire dont nous avons parlé plus haut sont souvent sous-estimés par les fumeurs.[7]

Néanmoins, de nombreuses études scientifiques démontrent les effets malsains de la fumée.[8] En comparant les fumeurs et les gens exposés à la fumée secondaire au cours de leur vie avec d'autres qui n'avaient jamais fumé ou n'avaient jamais été exposés à la fumée secondaire, elles ont pu valider cet état de fait. Dans de nombreuses études impliquant des dizaines de milliers de personnes, il a été prouvé que les fumeurs et les gens exposés à la fumée secondaire courent beaucoup plus de risques en ce qui concerne les maladies évoquées plus haut. Cet état de fait a été confirmé plus d'une fois et les résultats de ces études sont disponibles dans de nombreux articles et écrits de chercheurs renommés.[9]

Comme on le verra dans le prochain chapitre, les bénéfices encourus lorsque vous arrêtez de fumer vous assurent l'élimination de la plupart des dangers reliés à la fumée du tabac

CHAPITRE 2
Pourquoi la fumée du tabac est-elle si nocive et rend-elle si dépendant?

Quand le tabac brûle, il produit un mélange de gaz et de petites particules. Ce mélange contient plus de 4000 sortes de produits chimiques différents. Lorsqu'on aspire la fumée du tabac, ces produits chimiques entrent dans les poumons. Et le malheur c'est que plus de 50 de ces produits chimiques sont carcinogènes.[1]

Mais en plus de ces substances carcinogènes qui causent le cancer, les autres substances trouvées dans la fumée du tabac causent d'autres maladies. Quelques-unes des substances les plus nocives que l'on y trouve sont : le cyanure d'hydrogène, le goudron, le formaldéhyde, le benzène, le monoxyde de carbone, etc.[2]

La nicotine qui rend les fumeurs si accros à la cigarette est un des produits chimiques présents dans la fumée du tabac. En effet, c'est cette substance qui cause la dépendance. Voici comment ça fonctionne. Lorsqu'on fume, la nicotine est absorbée sous forme de vapeur. Les alvéoles qui forment le tissu des poumons absorbent cette vapeur et les vaisseaux sanguins qui viennent s'oxygéner aux poumons la transmettent dans tout le corps. En tout, cela prend environ 20 secondes pour que la nicotine arrive au cerveau.[3] Et quand la nicotine atteint le cerveau, elle s'attache à des cellules qui produisent un surplus de dopamine. Celle-ci produit une sensation agréable et c'est cette sensation qui cause la dépendance. C'est elle qui nous incite à fumer de plus en plus.[4]

Une fois que nous fumons de façon régulière, la plupart du temps des symptômes de sevrage se manifestent et le besoin de fumer devient nécessaire pour fonctionner normalement dans nos activités quotidiennes.[5]

La nicotine est donc métabolisée par le corps très rapidement. Mais toutes les 2 heures, environ la moitié de la nicotine métabolisée par le corps est éliminée. Ce phénomène cause une baisse dans le niveau de nicotine et nous incite à fumer de plus en plus pour maintenir le niveau acceptable auquel notre corps est habitué.[6]

Si ce niveau ne peut être rétabli rapidement, des symptômes désagréables de sevrage commencent à se manifester.[7] Les plus évidents sont ceux qui arrivent après une nuit de sommeil. Si un fumeur ne se réveille pas durant la nuit pour fumer, le niveau de nicotine descend de façon significative. Et les effets dus au servrage se manifestent et peuvent être autant d'ordre mental que physique.

Voici quelques symptômes rapportés par les fumeurs lorsqu'ils arrêtent de fumer :

- Irritabilité ou agression
- Dépression
- Inquiétude, agitation, impatience
- Difficulté à se concentrer

- Augmentation de l'appétit
- Étourdissements
- Insomnie
- Constipation
- Envie irrésistible de fumer[8]

Plusieurs de ces symptômes peuvent sembler d'abord subtils mais ils s'intensifient par la suite et nous motive à fumer de plus en plus. Il faut dire que ces symptômes de dépendance dues à une baisse de nicotine deviennent très prononcés lorsqu'on arrête ou qu'on est incapable de fumer pendant une période prolongée.

Malheureusement, la réalité est que la santé des fumeurs est à risque. Car comme nous l'avons dit plus haut, en plus de consommer de la nicotine un fumeur consomme grâce à la fumée du tabac 4000 autres produits chimiques dont 50 causent le cancer et 150 sont responsables d'autres maladies.[9]

Cependant, à part le fait de créer une dépendance, la nicotine à elle seule n'est aucunement responsable des maladies mentionnées plus haut. C'est parce qu'elle est combinée à d'autres produits nocifs pour la santé qu'elle devient dangereuse. Et vous trouverez peut-être surprenant de savoir que cette substance est considérée par le monde de la santé comme celle qui crée la plus forte dépendance chez les humains. [10]

CHAPITRE 3
Les bénéfices à retirer lorsqu'on cesse de fumer.

Selon le rapport du «Surgeon General», les gens qui arrête de fumer vivent plus longtemps que ceux qui continuent.[1] En fait, arrêter de fumer hausse l'espérance de vie car lors qu'on arrête le risque d'avoir des maladies reliées à la fumée est réduit. Dans un article intitulé «Heath consequences of sustained smoking cessation», les auteurs concluent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les ex-fumeurs à condition qu'ils aient quittés pour de bon et les gens qui n'ont jamais fumé auparavant.[2]

Donc, si quelqu'un arrête de fumer, sa chance de développer une des maladies reliées à la fumée du tabac est la même que quelqu'un qui n'a jamais fumé. La seule exception est le cancer du poumon. Mais comparativement aux fumeurs, ceux qui arrête de fumer diminuent de beaucoup leur chance de développer ce cancer.[3]

Et les résultats de ces études s'appliquent autant aux hommes qu'aux femmes, jeunes ou vieux, qu'ils soient malades ou en santé. Elles démontrent statistiques à l'appui qu'arrêter de fumer est le geste le plus important que les fumeurs peuvent poser pour augmenter la longueur et la qualité de leur vie.[4]

Les bénéfices apparaissent d'ailleurs très tôt. Selon Santé Canada [5], lorsqu'on arrête de fumer:

Dans les 8 heures suivantes :

Le niveau de monoxyde de carbone diminue dans votre corps et le niveau d'oxygène dans votre sang augmente et revient à la normale

Dans les 48 heures suivantes :

Vos chances d'avoir une crise cardiaque commencent à diminuer

et les et les sens de l'odorat et du goût commencent à s'améliorer

Dans les 72 heures suivantes :

Les tissus des bronches se détendent et rendent la respiration plus facile.

La capacité pulmonaire augmente

Dans les 2 semaines jusque dans les 3 mois suivants :

La circulation s'améliore et le fonctionnement pulmonaire augmente jusqu'à 30 pour cent.

Dans les 6 mois suivant :

La toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement s'améliorent.

Après 1 an :

Le risque de crise cardiaque liée au tabagisme est réduit de moitié

Après 10 ans :

Le risque de mourir d'un cancer du poumon est réduit de moitié

Après 15 ans :

Le risque de mourir d'une crise cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

De plus, en arrêtant de fumer vous n'exposerez plus les gens autour de vous à votre fumée secondaire et réduirez par le fait même leur chance de développer des maladies liées à la cigarette.

Arrêter de fumer génère aussi d'autres bénéfices :

1. Vous aurez plus d'argent pour des choses que vous pourrez vous offrir en utilisant celle que vous dépensez en cigarette.
2. Les coûts de nettoyage pour les vêtements, tapis et meubles pourrait diminuer.
3. Vos vêtements et vos cheveux sentiront meilleur.
4. Vos primes d'assurance vie et maison pourraient diminuer.
5. Parce que fumer cause souvent de la fatigue, du vieillissement prématuré et des rides, vous paraîtrez et vous vous sentirez plus jeune.
6. Vous aurez plus de temps et d'énergie pour faire ce que vous aimez.
7. Vos dents seront plus blanches et vos doigts ne paraîtront plus jaunis.
8. Vous serez fiers de vous-même pour avoir surmonté un si grand défi.
9. Arrêter de fumer peut augmenter la confiance en soi et l'assurance pour entreprendre d'autres défis.
10. Plusieurs fumeurs se souviennent du jour ou ils ont arrêté de fumer parce que c'était une décision importante qui a changé leur vie et que ce souvenir est pour eux la source d'une grande fierté.
11. Après avoir arrêté, vous vous sentirez libre de cette dépendance. Les cigarettes ne contrôleront plus votre vie.
12. Vous serez un bon exemple pour votre famille, vos amis et les autres fumeurs.
13. Il ne sera plus nécessaire de vous inquiéter lorsque vous allez quelque part pour savoir si et où et quand vous pouvez fumer.
14. Parce que vous ne fumez plus, vous n'aurez plus besoin de vous cacher et vous ne vous sentirez plus coupable ni gêné.
15. Vous atteindrez un grand niveau d'assurance et une grande fierté d'avoir triomphé de la cigarette.[6]

Comme vous pouvez le voir, ces bénéfices surpassent de loin ceux auxquels on pense lors des premières tentatives. En fait il est essentiel de bien se préparer.

Dans un premier temps, demandez vous d'abord ce que vous gagneriez à arrêter de fumer. Et ensuite, commencez à énoncer les raisons personnelles pour lesquelles vous voudriez arrêter de fumer. Faites-en une liste.

Lorsque votre liste comporte 3 à 5 raisons qui sont suffisantes pour vous motiver dans votre démarche, vous êtes prêt à continuer. Sinon relisez encore les chapitres précédents et trouvez-y une liste de raisons valables qui vous touchent et qui vous interpellent et qui dans votre démarche vous amèneront à persévérer pour devenir non-fumeur. L'effort en vaut la peine.

Donc, en prévision du jour où vous déciderez de quitter, concentrez-vous sur ces bénéfices**.** Ils seront la garantie de votre succès.

Chapitre 4

Se préparer à arrêter.

Il est important de choisir le jour où on veut arrêter et de se préparer d'avance à ce grand jour. Car les gens qui ne choisissent pas de jour pour arrêter de fumer tendent à reporter la date et peuvent prendre l'habitude de le faire indéfiniment.

Aussi, assurez-vous que le jour choisi ne soit pas trop chargé, afin de pouvoir vous concentrer cette journée-là principalement à arrêter de fumer. Peut-être serait-il bon d'inscrire la date dans votre agenda lorsque vous commencez à vous préparer pour ce grand jour.

Il est aussi très important de vous rappeler régulièrement les raisons pou lesquelles vous avez décidé d'arrêter de fumer. Pensez aux bienfaits dont vous bénéficierez en arrêtant de fumer. Des bienfaits tels que la santé, le bien-être, l'argent que vous épargnerez, le fait que vous serez libre de cette dangereuse habitude etc. Car en pensant aux bienfaits qu'apporte le fait d'arrêter vous vous sentirez d'attaque et serez encore plus motivé à entreprendre ce grand défi.

Essayez de développer en vous la volonté d'arrêter. Certaines personnes ne sont pas sûres quant à leur capacité d'arrêter de fumer. Pensez qu'arrêter de fumer est comme monter au sommet d'une haute montagne dont l'arrivée au sommet est comme le fait de vaincre l'envie de fumer, d'en être libre et de jouir des bienfaits de ses efforts.

Rappelez-vous vos accomplissements antérieurs. Si dans le passé vous avez été capable de surmonter des défis difficiles, le souvenir de ces réussites vous aidera à avoir confiance en vous quant au résultat de votre entreprise.

Vous pouvez aussi vous rappeler les forces et les qualités personnelles qui vous ont permis de réussir dans le passé. Ces mêmes forces et qualités combinés à votre persévérance et votre désir d'arrêter pourront vous aider dans cette tâche. Si vous voulez vraiment arrêter vous atteindrez éventuellement ce but de la même manière que vous avez vaincu les autres défis dans votre vie. Tout ce dont vous avez besoin est la persévérance et le savoir nécessaire.

Une bonne habitude à prendre est de chaque jour se répéter : «Je veux vraiment arrêter de fumer » et de se rappeler aussi 3 à 5 raisons pourquoi on veut le faire.

Une chose essentielle à savoir est que fumer est souvent lié à d'autres évènements. Des évènements extérieurs tels que prendre un café ou bien après un repas ou intérieur tels que des sentiments comme la colère, la dépression ou l'anxiété. Et pour réussir à arrêter de fumer, il est très important pour vous d'être conscients de ces évènements qui vous lient à l'habitude de fumer.

En y réfléchissant, faites le tour de vos habitudes. Fumez-vous quand vous vous réveillez? Quand vous prenez votre thé? Ou fumez-vous quand vous êtes tendu ou fâché? En fait, il vous faut reconnaître ces évènements qui sont étroitement liés à votre habitude de fumer et déclenchent automatiquement en vous le désir de fumer.

Lorsque vous arrêtez, ces évènements vont créer chez vous le besoin de fumer. Donc, en préparation du jour où vous allez cesser de fumer, il est important d'identifier ces évènements qui vous lie à l'habitude de fumer, afin d'établir des stratégies pour faire face à ceux-ci sans recommencer à fumer.

Une première stratégie à adopter est de compter le nombre de cigarettes que vous fumez par jour. Pour vous aider à tenir le compte agrafez un papier à votre paquet de cigarette ou maintenez-le en place avec un élastique. Et chaque fois que vous vous apprêtez à prendre une cigarette faites une petite ligne sur ce papier. Vous pourrez ainsi voir de manière fiable combien de cigarettes vous fumez par jour.

Rappelez vous que la fumée de tabac contient au moins 4000 différents types de produits chimiques incluant la nicotine une substance créant la dépendance. Pensez qu'une fois que vous aurez arrêté vous aurez aussi arrêté aussi de consommer ces 4000 produits chimiques qui nuisent à votre santé.

Mais après des années passées à fumer, il faut savoir que lorsque vous arrêtez, votre corps a besoin d'un certain niveau de nicotine pour fonctionner normalement. Et parce que votre corps métabolise la nicotine très rapidement, lorsque vous arrêtez de fumer le niveau de nicotine dans votre corps commence à baisser créant un manque qui vous donne envie de fumer. Au début le niveau de diminution de la nicotine dans votre corps est très léger. Mais au fur et à mesure que les heures passent ce niveau baisse de plus en plus. Plus le niveau est bas comparé à celui auquel votre corps est habitué, plus le manque sera grand.[1]

Il existe une série de médicaments sécuritaires qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. De nombreuses études scientifiques ont démontrées que l'usage de ces médicaments peut doubler vos chances d'arrêter de fumer.[2] En fait, ces médicaments vous aident à mieux gérer les manques qui s'emparent de vous lorsque vous arrêtez de fumer. Ils ne sont pas nécessaires pour arrêter de fumer mais ils aident grandement.

Dépendamment où vous vivez, certains d'entre vous peuvent avoir accès à ces médicaments. Si c'est votre cas, vous pouvez les utiliser car ils valent leur prix initial et augmentent de façon significative vos chances de succès. Certains d'entre vous ont peut-être essayé d'arrêter de fumer par le passé en utilisant ces médicaments. S'ils vous ont aidé dans vos tentatives antérieures, ils seraient bon de les utiliser encore.

Si par contre vous n'avez jamais eu recours à de tels médicaments pour vous aider avant, vous pourrez peut-être considérer les diverses options présentées plus bas qui sont à votre portée. N'ayez crainte. Pour ceux d'entre vous qui n'ont pas accès à ces médicaments, vous pouvez quand même réussir.

Si vous considérez utiliser un des médicaments dont nous discuterons plus abondamment dans le prochain chapitre, je vous suggère de voir votre médecin de famille pour discuter avec lui et voir quel médicament serait le plus approprié pour vous.

Dans plusieurs pays, la plupart de ces médicaments ne sont pas sous prescription et peuvent être obtenu sur les comptoirs de votre pharmacie. Assurez-vous que ces médicaments ont été cliniquement testés et sont des

produits légitimes. Soyez prudents avec les médicaments vendus sur internet. Car plusieurs sont faux (ne contiennent pas les médicaments qu'ils annoncent ou bien sont trop vieux et ont dépassé la date d'expiration). De plus, certains médicaments vendus sur internet n'ont pas été testés quant à leur efficacité et leur sûreté. Il est recommandé dans tous les cas de discuter de ces médicaments avec votre pharmacien ou votre médecin de famille.

Quant à vous, vous devez être confortable avec votre choix. Et une fois que vous avec décidé quel médicament vous allez prendre pour vous aider à arrêter, vous devriez les obtenir avant la date ou vous voulez arrêter.

Pour vous aider à connaître ces médicaments, le prochain chapitre présente les différents médicaments qui ont été approuvés par plusieurs Agences de santé à travers le monde pour vous aider à arrêter de fumer. [3]

CHAPITRE 5
Les médicaments qui aident à arrêter de fumer.

Pour ceux qui n'ont pas accès à ces médicaments ou les trouvent trop chers ou pour ceux que leur état de santé ne permet pas de prendre ces médicaments, vous pouvez passer directement au chapitre 6 pour voir comment sans médicaments, on peut faire face aux difficultés qui surviennent lorsqu'on arrête.

Néanmoins pour ceux qui ont accès à ces médicaments et peuvent les utiliser sans risque, il semble que leur usage améliore les chances de réussite comparativement à ceux qui essaient d'arrêter sans médication. En fait, ces médicaments aident à avoir un meilleur contrôle envers les manques et réduisent les symptômes qui se présentent lors du sevrage. [1]

Premièrement, votre préférence joue un rôle important dans le choix du médicament que vous allez prendre. Car celui que vous préférez est celui qui vous convient le mieux. Cela ne sert à rien de vous faire prescrire un médicament que vous ne prendrez pas. De plus, vous devez utiliser votre médicament correctement avec confiance et en ayant des attentes raisonnables. Car si vous ne désirez pas prendre un médicament en particulier vous devriez en discuter avec votre professionnel de la santé qui saura vous conseiller et vous assister. Il y a peut-être des avantages à utiliser un médicament plutôt qu'un autre et votre docteur ou votre infirmière pourra vous l'expliquer plus clairement.

Lorsque vous discutez avec votre professionnel de la santé il est important pour vous d'évaluer le pour et le contre des options qui vous sont présentés. Prenez une part active dans la discussion et décidez ce qui est dans votre meilleur intérêt.

Si auparavant vous avez réussi à arrêter de fumer pendant une période de temps en utilisant un certain médicament vous pourriez utiliser le même médicament dans cette nouvelle tentative. D'autres facteurs non associés au médicament peuvent avoir causés votre rechute. Donc vous pourriez vouloir réutiliser le même médicament qui vous a aidé par le passé et examiner plus en profondeur ce qui précédemment vous a porté à recommencer à fumer.

Si vous avez utilisé un médicament approuvé qui n'a pas fonctionné pour vous, partagez cette information avec votre spécialiste de la santé afin qu'il ou elle puisse vous aider et vous expliquer pourquoi cette tentative n'a pas eu de succès. Et si le médicament ne vous convient pas, vous ne devriez pas l'utiliser une seconde fois, à moins que peut-être vous puissiez ajuster le dosage de ce médicament et la façon dont vous l'avez utilisé par le passé. Lorsque vous discutez des médicaments à prendre avec votre professionnel de la santé dans le but de choisir le meilleur pour vous, des conseils sur les effets secondaires des médicaments et sur la façon de les prendre de manière sécuritaire sont essentiels pour effectuer un choix judicieux.

Les raisons qui vous empêcheraient de prendre un médicament en particulier devraient être discutées avec votre professionnel de la santé.

Dans la plupart des cas ces médicaments sont utilisés pendant trois mois. Car après cette période les manques et les symptômes de sevrage sont moins nombreux. [2]

En tant que fumeurs, vous consommez déjà de la nicotine quand vous fumez les produits du tabac. Dans la plupart des cas vous serez capable de tolérer ces médicaments qui eux aussi contiennent de la nicotine (Thérapie de remplacement de la nicotine - TRN). En fait, ces médicaments contiennent exactement la dose de nicotine que les fumeurs consomment mais sans les 4000 produits chimiques dont plusieurs sont dangereux pour la santé. Car ces médicaments sont sécuritaires en autant qu'ils sont pris selon l'usage recommandé et qu'ils sont utilisés par ceux dont l'état de santé ne les empêche pas de les prendre. [3]

Et en utilisant ces médicaments qui remplacent la nicotine, vous serez capable au cours du traitement de trois mois de baisser graduellement le niveau de nicotine dans votre corps. Car une réduction graduelle de nicotine empêche la baisse rapide qui se produit lorsqu'on arrête de fumer. Et c'est cette baisse rapide du taux de nicotine qui produit souvent des symptômes de sevrage prononcés ou des envies soudaines de fumer. [4]

En utilisant la thérapie de remplacement de la nicotine vous vous habituerez à la baisse graduelle de la nicotine dans votre corps. Après trois mois d'utilisation de ces médicaments vous n'aurez plus de nicotine dans votre corps et vous aurez cessé de fumer.

Les cinq produits suivants sont les plus communément accessibles et sont disponibles dans de nombreux pays. Ils sont identifiés comme thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) parce qu'ils contiennent de la nicotine mais sans les toxines trouvés dans les produits du tabac. Ces médicaments pris correctement sont sécuritaires. Parlez à votre médecin pour avoir plus d'information sur ceux-ci.

LA GOMME DE NICOTINE [5]

La gomme de nicotine vient en deux différents dosages : 2 milligrammes et 4 milligrammes. Si un fumeur consomme mois de 20 cigarettes par jour la gomme de 2 milligrammes est recommandée. Si un fumeur consomme plus de 20 cigarettes par jour la gomme de 4 milligrammes est recommandée.

Pour obtenir les résultats souhaités, il est important d'utiliser la gomme correctement.

Voici comment il faut utiliser la gomme de nicotine. Mâchez la gomme 5 fois, goûtez-en la saveur et placez la gomme entre la joue et les dents. Le fait de mâcher la gomme permet à la nicotine de s'échapper et d'être absorbée par les vaisseaux sanguins qui sillonnent la bouche.

Après l'avoir laissée entre les dents et la joue pendant 5 minutes, mâcher la gomme encore 5 fois et replacez là entre les dents et la joue. Puis répétez cette opération 5 fois en mâchant 5 fois et en plaçant la gomme entre la joue et les dents ou sous la langue pendant 5 minutes pour une période de 30 minutes.

Après 30 minutes on peut jeter la gomme car elle ne contient plus de nicotine. Vous pouvez utiliser une gomme par heure. La quantité recommandée est de 10 à 16 gommes par jour pendant 3 mois.

Il est important de ne pas boire lorsqu'on utilise la gomme de nicotine. Boire en même temps que mâcher enverra la nicotine dans l'estomac où elle sera peu absorbée. Aussi si vous la mâchez comme une gomme ordinaire la nicotine sera libérée trop rapidement et se retrouvera dans la salive et s'en ira dans l'estomac plutôt que dans la bouche. La nicotine est absorbée de manière efficace lorsqu'elle est placée entre la joue et les dents ou sous la langue.

Les effets secondaires dus à la gomme de nicotine sont légers. Elle peut engendrer une sensibilité de la bouche, des douleurs à la mâchoire ainsi que du hoquet. Ces effets sont dus à une mauvaise utilisation de la gomme et disparaissent lorsqu'on utilise la gomme correctement. Évitez de l'utiliser plus de 30 minutes de façon à garder votre énergie pour la prochaine gomme. Si vous portez des dentiers ou des prothèses dentaires vous aurez peut-être de la difficulté à utiliser ce produit. [6]

Comme nous l'avons mentionné, l'usage recommandé pour la gomme de nicotine est de 3 mois. Néanmoins environ 6% de ceux qui utilisent ce produits peuvent devenir des utilisateurs à plus long terme. En effet, certains peuvent avoir besoin d'utiliser la gomme sur une plus longue période que les 3 mois recommandés. Si c'est le cas, il est préférable de continuer à prendre la gomme plutôt que de recommencer à fumer. Car la gomme ne contient que de la nicotine et non pas les 4000 produits chimiques que l'on retrouve dans la fumée du tabac et dont plusieurs sont dommageables pour la santé. [7]

Évidemment bien sûr, il est important que quelque part dans votre démarche, disons après 3 mois, que vous commenciez à en diminuer graduellement l'emploi pour finalement cesser l'usage de la gomme. N'ayez crainte ce processus est très simple.

Voici quelques étapes à suivre pour vous aider à diminuer graduellement l'usage de la gomme de nicotine :

1) Après trois mois d'usage comptez combien de gommes vous utilisez à chaque jour.
2) Commencer à réduire ce nombre par au moins 1 gomme par jour et faîtes le pendant une semaine. Ceci vous permettra de vous habituer à une légère diminution de la nicotine dans votre corps.
3) La semaine suivante essayez de diminuer encore d'une gomme par jour.
4) Lorsque vous aurez atteint la dernière gomme faites un arrêt de trois jours sans prendre de gommes de nicotine.
5) Pendant ce temps d'arrêt, vous pouvez ressentir de la fatigue ou un manque de concentration ou n'importe quel autre symptôme de sevrage. Il est donc important de ne pas entreprendre de tâches additionnelles pendant cette période si vous le pouvez.

Gardez toujours de la gomme de nicotine à portée de main juste au cas où vous auriez un besoin urgent de fumer. C'est toujours mieux de reprendre une gomme plutôt que de recommencer à fumer.

Voici un autre produit qui peut vous aider à contrôler encore mieux les symptômes de sevrage et l'envie de fumer : la pastille de nicotine.

LA PASTILLE DE NICOTINE [8]

Selon l'endroit où vous vivez, les pastilles de nicotine viennent en trois forces : 1 milligramme, 2 milligrammes ou 4 milligrammes. Si vous êtes un fumeur léger (moins de 10 cigarettes par jour) la pastille de 1 milligramme pourrait être appropriée. Si vous fumez plus que 10 et moins que 20 cigarettes par jour, la pastille de 2 milligrammes est recommandée. Si vous fumez plus de 20 cigarettes par jour la pastille de 4 milligrammes pourrait être recommandée.

Quoi qu'il en soit, lisez soigneusement le mode d'emploi fourni dans le paquet de pastilles. Vous pouvez utiliser jusqu'à 20 pastilles par jour. Ce qui revient à environ 1 à 2 pastilles à toutes les 1 ou 2 heures et pas plus de 5 en 6 heures.

Il est important de ne pas boire 15 minutes avant et 15 après avoir pris une pastille. Boire en même temps qu'on a une pastille dans la bouche va entraîner la nicotine dans l'estomac ayant pour résultat une faible absorption de la nicotine dans le corps et pouvant causer des nausées.

Chaque pastille dure 30 minutes. Faites bouger la pastille quelques fois dans la bouche et placez là ensuite sous la langue. La nicotine qui s'échappe de la pastille est alors absorbée dans le corps par les vaisseaux sanguins qui tapissent la bouche.

Les pastilles de nicotine peuvent causer des brûlements ou des irritations de la bouche. Si c'est le cas, arrêtez de les prendre.

Il est important d'utiliser au moins 9 pastilles par jour pour éviter une baisse trop rapide de la nicotine. [9]

Un autre produit qui contient de la nicotine est l'inhalateur de nicotine.

L'INHALATEUR DE NICOTINE [10]

Une cartouche de nicotine est insérée dans une pièce buccale en plastique qui peut être utilisée pendant 20 minutes d'usage continu. Lorsque les 20 minutes sont finies, enlevez la cartouche et remplacez là par une nouvelle. Chaque cartouche contient 10 milligrammes de nicotine dont 4 milligrammes seront absorbé dans la circulation sanguine. Chaque cartouche relâche jusqu'à 80 jets de nicotine. Vous pouvez utiliser entre 6 et 12 cartouches par jour.

Comme les autres produits, il est recommandé d'utiliser ce médicament correctement. Lorsque vous fumez, la nicotine que vous inhalez est principalement absorbée dans les poumons. Lorsque vous utilisez l'inhalateur de

nicotine celle-ci est absorbée par les vaisseaux sanguins qui sillonnent la bouche de la même manière que la gomme ou les pastilles de nicotine.

La meilleure manière d'utiliser l'inhalateur de nicotine est de prendre de courtes inhalations comme si vous fumiez un cigare ou une pipe. Ainsi vous éviterez que votre larynx ou votre gorge soit irrité par les particules s'échappant de l'inhalateur. Rappelez-vous que la nicotine s'échappant de l'inhalateur doit être absorbée par les vaisseaux sanguins de votre bouche et non par vos poumons. Pour empêcher cela de se produire, évitez donc de prendre de grandes inhalations.

Vous ne pouvez boire aucun liquide pendant l'utilisation de l'inhalateur. Si vous décidez d'utiliser ce médicament, il est important de le faire régulièrement pour éviter une baisse du taux de nicotine. Car l'usage peu fréquent de ce produit peut augmenter les symptômes de sevrage et l'envie de fumer. [11]

L'usage de l'inhalateur de nicotine peut générer des irritations à la gorge, de la toux ainsi que de l'écoulement nasal. Mais ces symptômes peuvent être évités si vous utilisez ce produit correctement. Contrairement à la gomme et aux pastilles de nicotine, l'inhalateur de nicotine peut être utilisé jusqu'à 6 mois. Pour être sûr de l'utiliser correctement, lisez soigneusement la brochure qui accompagne le produit. [12]

Après trois mois, vérifiez combien de cartouches vous utilisez par jour et commencez à réduire graduellement l'usage de l'inhalateur. Essayez d'abord de réduire d'une cartouche par jour pendant une semaine. Par exemple, si vous utilisez 8 cartouches par jour, lorsque vous commencez à réduire, prenez seulement 7 cartouches par jour pendant une semaine. La semaine suivante utilisez 6 cartouches par jour et poursuivez ainsi de suite votre réduction, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Si vous avez besoin de réduire plus lentement l'usage des cartouches de nicotine, faites-le. Ce qui est important, c'est que vous réduisiez votre apport en nicotine à un taux de réduction qui est confortable pour vous.

Ce processus de réduction vous permettra de vous habituer graduellement à des niveaux de plus en plus bas de nicotine dans votre corps. Il vous évitera une baisse rapide de la nicotine qui pourrait engendrer des symptômes de sevrage et des envies de fumer.

Il y a moins de 2% de chance que l'usage de l'inhalateur de nicotine dure plus que la période recommandée de 6 mois. Mais même s'il est recommandé de cesser l'usage de l'inhalateur de nicotine après une période de six mois, répéter l'usage de l'inhalateur est un meilleur choix que de recommencer à fumer.

Un autre produit qui peut vous aider est le vaporisateur nasal de nicotine.

LE VAPORISATEUR NASAL DE NICOTINE [14]

Le vaporisateur nasal de nicotine relâche 1 milligramme de nicotine toutes les 2 vaporisations. Et cette quantité de nicotine est absorbée par la «muqueuse nasale». [15]

Voici la façon de l'utiliser : insérez le bout du vaporisateur nasal dans la narine en pointant le haut vers l'arrière du nez et pressez pour vaporiser une fois dans chaque narine. Note : probablement non recommandé pour les fumeurs qui souffrent de problèmes nasaux. Effets secondaires initiaux : irritation locale (sensation de brûlement) dans les narines. Éternuements et larmoiement. Usage quotidien recommandé : 2 vaporisations régulièrement au cours de la journée. [16] Nombre total de vaporisations : 8 à 40 par jour. [17]

La vaporisation nasale est absorbée rapidement la rendant effective lorsque l'envie de fumer est difficile à gérer.

Le vaporisateur nasal peut aussi causer des éternuements de la toux des écoulements nasaux et du larmoiement. À peu près 15 à 20% des patients l'utilisent pour une période plus longue que celle recommandée. (Fiore et al., 2000). Mais cette façon de faire est moins risquée pour la santé que de recommencer à fumer. .. Les patients qui souffrent de problèmes chroniques au nez (polypes ou petites excroissances), d'inflammation nasale ou de sensibilité au nez, d'asthme sévère ou toute autre difficulté respiratoire ne devraient pas utiliser ce produit. [18]

La gomme, les pastilles, l'inhalateur et le vaporisateur nasal sont des thérapies de remplacement de nicotine qui agissent rapidement. C'est-à-dire que la nicotine est rapidement absorbée dans le corps lorsque le patient commence à utiliser ces produits. [19] *Assurez vous donc d'utiliser seulement un de ces produits à la fois.*

Un autre produit tout aussi efficace est le timbre à la nicotine.

Timbre à la nicotine [20]

Le timbre à la nicotine permet d'absorber celle-ci à travers la peau. Chaque timbre est appliqué préférablement sur la partie supérieure du corps. Un bon endroit pour appliquer le timbre à la nicotine serait la partie supérieure des bras ou de la poitrine. Lavez l'endroit choisi et séchez le complètement. Collez le timbre sur la peau en appliquant une pression pendant 10 secondes pour en assurer l'adhésion. [21]

La première étape est pour les fumeurs qui fument plus de 20 cigarettes par jour. Chaque timbre de la première étape contient 21 milligrammes qui sont délivrés sur une période de 24 heures. Dans certains pays les timbres de première étape contiennent 15 milligrammes délivrés sur une période de 16 heures. Donc assurez-vous de lire les informations qui accompagnent le paquet de timbres pour voir quel type de timbre est disponible dans votre secteur.

Cela peut prendre jusqu'à une période de 4 heures avant qu'un niveau optimal de nicotine soit absorbée à travers la peau. Donc cette forme de transmission de la nicotine est dite à libération prolongée. [22]

Cependant, une fois que ce taux optimal est atteint, le timbre relâchera un flux constant de nicotine à travers la peau. Ce qui assurera qu'il n'y ait plus de baisse dans le niveau de nicotine de votre corps. Chaque timbre doit être remplacé une fois toutes les 24 heures ou toutes les 16 heures dépendamment

du timbre. Donc, il est important pour vous de lire avec soin l'information fournie dans le paquet.

Après sa période d'utilisation, le timbre ne délivre plus ou presque plus de nicotine. Il est donc important de le changer régulièrement à la même heure une fois par jour. À la première étape ce processus dure de 4 à 6 semaines. Puis continue à la deuxième étape pour deux semaines additionnelles et à l'étape 3 pour deux autres semaines. [23]

Si vous fumez environ 10 cigarettes par jour, commencez avec l'étape 2 laquelle contient 14 milligrammes par timbre pour celle calibrée pour 24 heures ou 10 milligrammes pour le timbre calibré pour 16 heures. Procédez avec l'étape 2 pour 8 semaines. Poursuivez avec l'étape 3 qui contient 7 milligrammes pour un timbre porté 24 heures ou 5 milligrammes pour un timbre porté 16 heures. Procédez avec l'étape 3 pour une période pouvant durer jusqu'à 4 semaines. [24]

Comme cela peut prendre jusqu'à 4 heures pour que le niveau maximum de nicotine soit atteint avec le timbre, celui qui utilise le timbre peut éprouver de l'inconfort ou se retrouver avec des symptômes de sevrage ou des envies de fumer dans les premières heures du matin quand les symptômes sont sévères. Des perturbations du sommeil peuvent aussi se produire lorsque le timbre est porté la nuit car dans ce cas la nicotine est délivrée pendant le sommeil. Si c'est un inconvénient pour vous, enlevez le timbre une heure avant d'aller dormir.

Le timbre cause souvent une irritation de la peau. Celle-ci est habituellement sans danger, mais si de l'enflure se manifeste cessez d'utiliser le produit.

Ce sont là quelques-uns des médicaments contenant de la nicotine qui ont été approuvés par différents organismes de santé et de nombreuses collectivités médicales à travers le monde.

Les individus suivants ne devraient pas utiliser la gomme de nicotine, la pastille de nicotine, l'inhalateur de nicotine, le vaporisateur de nicotine ou le timbre à la nicotine : les patients qui ont subi un infarctus du myocarde (depuis moins de 2 semaines) ou de l'angine sévère ou instable devraient utiliser la TRN seulement avec prudence et devraient probablement essayer en premier de cesser de fumer sans l'utilisation de celle-ci. (Fiore et al., 2000). La thérapie de remplacement de la nicotine peut aussi être contre-indiquée chez des malades en phase critique aux soins intensifs. Les femmes enceintes ou bien celles qui allaitent devraient être encouragée d'essayer de cesser de fumer sans médicaments. Néanmoins, la TRN peut être appropriée en consultation avec un médecin si les bénéfices accrus en l'utilisant diminuent les risques de continuer à fumer. [25]

Si vous éprouvez des maux de tête, de la nausée, une transpiration accrue, de la faiblesse, des maux d'estomac et de la diarrhée, utilisez la gomme ou les pastilles ou l'inhalateur ou le vaporisateur nasal moins souvent. Et si vous éprouvez ces symptômes avec le timbre, vous pouvez changer pour un niveau de timbre inférieur à celui que vous utilisez. [26] Ce sont là peut-être des signes qui indiquent que vous prenez trop de nicotine. Il vous faut donc diminuer la dose que vous prenez.

AUTRES MÉDICAMENTS
QUI PEUVENT VOUS AIDER À CESSER DE FUMER

Il y a deux autres médicaments pour aider les fumeurs à cesser de fumer qui ont été approuvés par l'*Food and Drug Administration*, Santé Canada, aussi bien que par d'autres organismes de santé dans le monde. [27]

Ces deux produits doivent être pris sous la surveillance d'un médecin et sont contrôlés par ordonnances. Ce sont le Bupropion et la Varenicline. Si vous êtes intéressés à en savoir plus sur ces médicaments, consultez votre médecin. Néanmoins, soyez conscient que ces produits ne contiennent pas de nicotine et génèrent d'autres effets secondaires que ceux discutées concernant la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN).

CHAPITRE 6
À quoi s'attendre et comment s'ajuster lorsqu'on arrête.

Les fumeurs ont besoin d'un certain niveau de nicotine, l'élément intoxicant trouvé dans le tabac, pour leur permettre d'éviter les symptômes de sevrage.[1] Même en utilisant la TRN, celui qui l'utilise éprouvera généralement certains symptômes de sevrage mais moins sévères qu'ils auraient été s'il n'avait pas utilisé cette thérapie.

En fait, il est bon de savoir quels sont les symptômes de sevrage les plus courants et d'acquérir les habiletés pour vous aider à les gérer. Car si les gens qui cessent de fumer n'expérimentent pas tous les symptômes, certains vont inévitablement se manifester.

Les symptômes de sevrage du tabac sont des changements physiques et mentaux qui se produisent suivant l'interruption, la réduction ou la cessation de l'usage du tabac. Ils sont temporaires et sont le produit d'adaptations physiques ou psychologiques dues à l'usage à long terme du tabac (en d'autres mots l'esprit et le corps du fumeur s'habituent à avoir de la nicotine dans leur système) requérant une période de réajustement quand le tabac n'est plus utilisé. [2]

Le tableau suivant résume les symptômes de sevrage communs et quelques moyens de les gérer avec efficacité :

TABLEAU 1 : SYMPTÔMES DE SEVRAGE COMMUN DU TABAC[3]

SYMPTÔMES	DURÉE	POURCENTAGE de ceux qui peuvent les expérimenter	Que peut-on faire pour ne pas fumer
Irritabilité/Agression	Moins de 4 semaines	50%	TRN : Respirations profondes (au moins 10); répétez-vous les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer; prenez un bain chaud; allez prendre une marche; écoutez de la musique douce; adonnez vous à vos passe-temps.

Dépression	Moins de 4 semaines	60%	TRN ; exercices physiques; récompensez-vous régulièrement; rappelez-vous régulièrement que les choses vont aller mieux; humour; pensez aux bienfaits qu'engendre le fait de cesser de fumer et d'autres pensées positives.
Inquiétude	Moins de 4 semaines	60%	TRN ; exercices tel que le yoga; respirations profondes; prendre une marche dans un environnement naturaliste; écoutez de la musique réconfortante; prendre un bain chaud.
Manque de concentration	Moins de 2 semaines	60%	TRN ; n'entreprenez aucun travail additionnel; écrivez ce que vous avez à faire au lieu de vous fier à votre mémoire; prenez des pauses plus souvent.
Augmentation de l'appétit	Plus de 10 semaines	70%	Consommez de la nourriture à basse calorie comme des légumes ou des

			fruits; buvez beaucoup d'eau; TRN; exercices; récompensez-vous mais pas en mangeant.
Étourdissements	Moins de 48 heures	10%	TRN; limitez votre charge de travail; écrivez, prenez des notes pour vous rappeler de ce que vous avez à faire.
Réveils nocturnes	Moins de une semaine	25%	Arrêtez de boire des produits contenant de la caféine après 6h du soir; faites des exercices pendant la journée; réduisez la TRN avant le coucher; prenez de grandes respirations avec des exercices de visualisation apaisante.
Constipation	Plus de 4 semaines	17%	Mangez plus de fruits et de légumes; buvez plus d'eau; mangez plus de nourriture à grains entier.
Ulcères de la bouche **Ulcération buccale**	Plus de 4 semaines	40%	Arrêter la TRN orale; garder en tête que les ulcères vont disparaître.
Envie de fumer (Désir irrésistible,	Plus de 2 semaines	70%	Ces envies de fumer durent entre 5 et 10

État de manque)			minutes et diminuent par la suite. Lisez ci-dessous comment gérer ces envies de fumer.

Les envies ou état de manque qui peuvent durer plus de 2 semaines et affecter jusqu'à 70% des personnes qui arrêtent de fumer sont des besoins de fumer que les fumeurs développent lorsqu'ils commencent à fumer régulièrement. Ces manques sont causés par de nombreux facteurs. Par exemple, il arrive que lorsqu'un fumeur arrête, il se produit une baisse très rapide du niveau de nicotine dans son corps. Quand le fumeur ressent l'envie de fumer, ce besoin pressant le pousse à faire 2 choses : premièrement, si le fumeur n'a pas de cigarettes, il lui commande d'en trouver une peu importe la façon et deuxièmement même si le fumeur a décidé d'arrêter il le pousse à en fumer une.

Un bon moyen pour ceux qui arrêtent de fumer est de ne pas gérer leurs manques en fumant des cigarettes ou d'autres produits du tabac.

Et il est vital d'acquérir de telles stratégies pour gérer ses manques lorsque vous arrêtez de fumer.

Rappelez-vous que le désir urgent de prendre une cigarette ne dure que de 5 à 10 minutes et diminue par la suite.

En tant que fumeur, vous comblez vos manques en fumant. Lorsque vous arrêtez de fumer vous comblez vos manques autrement. Ces envies de fumer se produiront probablement souvent après que vous aurez arrêté. Une bonne façon de changer votre approche est de vous dire : "Je ne peux pas prendre une cigarette parce que si je me permet d'en prendre une après avoir décidé d'arrêter, cela signifie que je me permettrai de prendre une autre cigarette lorsque l'envie reviendra , et une autre plus tard et ainsi de suite".

En d'autre mots, une fois que vous avez arrêté vous devez apprendre à vous parler pour ne pas recommencer à fumer en vous disant : "Je ne peux pas prendre une cigarette car ça me mènera à 2 et à plusieurs par la suite. Et je ne veux pas fumer toutes ces cigarettes pour les raisons auxquelles j'ai réfléchi auparavant et qui me motivent à arrêter".

Pourquoi une fois que vous avez arrêté est-il souhaitable de ne pas fumer même une cigarette?

D'un point de vue logique, une fois que vous arrêtez, si vous vous permettez de gérer votre envie de fumer en prenant une cigarette à un moment donné, il est alors probable lorsqu'une autre envie se présentera que vous prendrez une fois encore une cigarette pour gérer votre manque. Après tout, c'est ainsi que vous en tant que fumeur allez composer avec votre envie de fumer. Donc en tant qu'ex-fumeur, vous devez apprendre à gérer vos manques autrement que par l'usage du tabac.

En utilisant le principe qu'une cigarette mène à 2 et par la suite à plusieurs, et que vous ne voulez pas recommencer pour les raisons et motivations que vous avez travaillées si fort à développer, cela vous assurera de continuer à rester non-fumeur.

Au lieu de gérer vos manques en fumant, je vous encourage à utiliser le produit de remplacement de la nicotine qui vous a été prescrit ou que vous avez en votre possession si vous en utilisez un. Les gens qui arrêtent de fumer oublient souvent de prendre leur médicament à la fréquence recommandée. Cette pratique a pour résultat une baisse significative de leur niveau de nicotine, tellement que lorsqu'ils prennent à nouveau le médicament ils n'éprouvent pas autant de soulagement qu'ils le devraient pour les aider à gérer leurs manques.

Donc, il est important de vérifier l'usage recommandé de votre médicament de remplacement de la nicotine et de l'utiliser correctement pour gérer vos manques au lieu de vous remettre à fumer pour les contrôler.

Plusieurs personnes arrêtent de prendre ces médicaments après quelques semaines d'utilisation et inévitablement recommencent à fumer. Pour ces personnes, je recommande d'utiliser leur médicament pendant 3 mois. Car les symptômes de sevrage et l'envie de fumer peut réapparaître surtout pendant cette période.

Pour ceux d'entre vous qui n'utilisent pas de médicaments, rappelez-vous que l'envie de fumer une cigarette ne dure seulement que 5 à 10 minutes et disparaît éventuellement. Les premiers jours sont les plus difficiles. Après, l'envie de fumer commence à diminuer. Vous pourriez vouloir fermer vos yeux et prendre de grandes respirations en vous disant que ce n'est que temporaire et que l'envie partira bientôt. Et éventuellement cela arrivera.

Rappelez-vous de vous récompenser après avoir surmonté votre envie de fumer. Permettez-vous des choses que vous aimez sauf le tabac bien sûr.

CHAPITRE 7
Les stratégies pour arrêter de fumer.

Il est hautement souhaitable de désigner d'avance le jour précis ou on veut arrêter. Ceux qui ne choisissent pas un jour spécifique ont tendance à reporter leur décision d'arrêter. [1] Et ces remises peuvent durer indéfiniment.

En décidant de votre date, assurez-vous d'énoncer les raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer comme le désir d'une longue vie prospère et en santé. Ou bien encore, vous pourriez avoir d'autres raisons personnelles qui vous portent à cesser de fumer. Par exemple, vous pourriez penser aux bienfaits que cesser de fumer apporte. Rappelez-vous que cesser de fumer peut être comparé à l'ascension d'une montagne escarpée que nous escaladons, attirés par les bénéfices qui nous attendent au sommet. Car au bout de cette montée se trouve le trésor des bienfaits et des avantages qui nous motivent à continuer.

En préparation du grand jour, assurez-vous aussi de vous être procuré vos médicaments avant la date prévue. Ayez-les à portée de main près de votre lit la veille du jour choisi. Quant à ce jour, il est recommandé d'en choisir un qui ne comporte pas d'autres engagements majeurs afin que vous puissiez vous consacrer principalement à arrêter de fumer. Vous devriez donc choisir un jour calme et sans trop de préoccupations bien avant de fumer votre dernière cigarette.

Pour certains fumeurs les cigarettes sont perçues comme leurs meilleurs amis. Ces fumeurs pourraient vouloir écrire les raisons pour lesquelles ils veulent terminer leur relation avec la cigarette. Donc, quand vous aurez décidé du jour où vous allez fumer votre dernière cigarette, si c'est votre cas, vous pouvez si vous le voulez, écrire une lettre d'adieu énonçant vos raisons de vouloir terminer cette relation entre vous et vos amis les cigarettes. Par exemple la lettre pourrait être centrée sur la nature coûteuse et abusive de cette relation.

Certains trouvent cet exercice particulièrement émouvant mais aussi stimulant car il leur permet d'apprécier pleinement la signification que les cigarettes ont pour eux et de comprendre à quel point celles-ci ont brimé leur vie.

La veille du grand jour, une fois que vous avez fumé votre dernière cigarette soyez sûrs de faire disparaître toutes les cigarettes et bouts de cigarettes que vous pourriez avoir en votre possession. Assurez-vous de ne pas les jeter dans la poubelle car certains le matin suivant ont tendance à ramasser les cigarettes qui reste autour même si elles sont mouillées au fond de la corbeille. La meilleure chose à faire est de les évacuer dans la toilette avant d'aller dormir. Ainsi, lorsque vous vous réveillerez le matin suivant, vous ne serez pas tenté de fumer les cigarettes ou les bouts de cigarettes qui restent.

Si vous utilisez le timbre à la nicotine, déposez-le à côté de votre lit avec une paire de ciseaux pour ouvrir l'enveloppe. Comme le timbre peut prendre plusieurs heures avant d'atteindre son maximum d'efficacité appliquez le tout de suite avant de vous lever du lit.

Si vous utilisez la gomme, les pastilles, l'inhalateur ou le vaporisateur nasal, buvez du liquide avant d'utiliser un de ces produits. Car le matin vous serez probablement déshydraté et à l'exception du vaporisateur nasal, vous devrez utiliser ces médicaments pendant une longue période sans pouvoir prendre de liquide.

Aussi le jour où vous arrêtez, il est important de changer votre routine journalière. Car les fumeurs associent souvent le temps où ils fument avec des évènements réguliers de la journée. Par exemple, ils peuvent fumer une ou deux cigarettes avec leur café du matin, ou bien en conduisant au travail le matin. Ils peuvent aussi associer le temps où ils fument avec des moments relaxants et agréables passé en compagnie d'autres fumeurs.

Ces évènements qui sont associés au fait de fumer peuvent aussi déclencher ou causer le désir de fumer chez ceux qui ont cessé de fumer. Une façon d'éviter cela le jour où vous voulez arrêter est de changer votre routine ou simplement d'éviter ces évènements et les gens ou les situations qui ont été associés avec vos habitudes de fumer. Il est recommandé de le faire, si possible, au moins pour la première journée, car il est pratiquement certain que vous ne pourrez éviter tous ces évènements et ces gens et ces situations indéfiniment. Faites le pour la première journée où vous quittez et si possible les autres jours aussi jusqu'à ce que vous soyez assez confiant pour affronter ces éléments déclencheurs.

Une fois que vous aurez développé la confiance en votre capacité de ne pas fumer pendant une certaine période de temps, même si c'est juste pour quelques jours, vous apprendrez graduellement à gérer ces évènements et ces situations qui par le passé ont été associés à vos habitudes de fumer, mais que maintenant vous pouvez affronter sans cigarettes. Cependant, pour y arriver, vous aurez besoin de pratique.

Je ne répéterai jamais assez que lorsque l'envie de fumer apparaît, il est important de ne pas recommencer à fumer. Recommencer à fumer est une façon pour les fumeurs de gérer leur manque. En tant que personne qui cesse de fumer garder à l'esprit que les symptômes de sevrage ne dure que 5 à 10 minutes. Et pour vous aider durant cette période de temps vous pourriez vouloir utiliser un des médicaments que vous utilisez déjà. Ceci augmentera le niveau de nicotine dans votre corps et atténuera l'envie de fumer. Vous pourriez aussi prendre de grandes respirations pendant 5 à 10 minutes.

Les respirations profondes sont effectuées en dilatant votre estomac autant que vous le pouvez.

Essayez d'abord cet exercice :

1. Assoyez-vous ou étendez-vous dans un endroit tranquille;
2. Défaites les vêtements serrés et enlevez vos lunettes;
3. Mettez une main sur votre estomac
4. Respirez lentement par le nez;
5. En même temps que vous respirez sentez votre estomac se gonfler autant que possible;

6. Quand vous aurez atteint l'expansion maximum, retenez votre souffle pour une fraction de seconde avant d'expirer;
7. Respirez lentement par la bouche; c'est l'expiration lente qui vous permettra de relaxer;
8. Attendez confortablement pendant un moment;
9. Répétez ces étapes au moins 10 fois [2]

Faites ces exercices dans un environnement confortable et à votre rythme naturel. La relaxation survient lorsque vous expirez lentement.

Une autre façon de vaincre ses envies de fumer est de se parler à soi-même. Vous pouvez vous dire : "je ne peux pas prendre de cigarette parce que si je le fais je me permettrai de prendre une autre cigarette plus tard." Dites vous qu'une cigarette mène à deux cigarettes qui vont mener à plusieurs autres et je ne veux pas fumer toutes ces cigarettes pour les raisons auxquelles j'ai réfléchi auparavant. Je devrais donc gérer mes envies de fumer sans cigarettes."

À la place, vous pourriez vous récompenser de différentes manières :

1. Prendre une marche;
2. Récompensez-vous avec quelque chose de spécial que vous aimez vraiment;
3. Parlez à quelqu'un qui vous supporte dans votre démarche d'arrêter de fumer. Une personne qui peut vous donner des conseils pour vous aider à ne pas recommencer et vous encourager à continuer;
4. Mangez quelque chose;
5. Faites de l'exercice;
6. Regardez un film;
7. Écoutez de la musique douce et apaisante;
8. Dites vous : "L'envie de fumer durera 5 à 10 minutes, puis il se dissipera";
9. Prenez un bain;
10. Brossez vos dents;

Si quelqu'un vous offre une cigarette, soyez préparé avec une réponse, telle que, "J'arrête parce que je veux vivre une vie longue et en santé. J'apprécie votre offre, mais s'il vous plaît ne m'offrez pas une autre cigarette, parce que je suis tenté de recommencer et je veux vraiment arrêter." Si vous avez de la difficulté à dire cette phrase, pratiquez votre réponse devant un miroir jusqu'à ce que vous puissiez la dire confortablement sans vous mettre mal à l'aise. Mais, un conseil, soyez préparé d'avance avec une phrase toute faite.

Vous pourriez vouloir encourager cette personne à arrêter de fumer parce que c'est aussi dans son meilleur intérêt de le faire.

Essayez aussi d'éviter d'être exposé à la fumée secondaire, car elle est nocive. Si toutefois, il vous arrive de prendre une cigarette après avoir cessé de

fumer. Essayez de comprendre ce qui n'a pas fonctionné. Il est possible que vous n'étiez pas prêt à faire face à cette situation en tant qu'ex-fumeur.

Si vous avez des cigarettes avec vous, débarrassez-vous en aussitôt que possible. Puis après avoir fait cela, essayez de penser à comment faire pour gérer cette situation sans cigarettes. Lisez les suggestions ci-haut et utilisez quelques-unes des stratégies pour surmonter de tels dérapages. Peut-être n'utilisez-vous pas votre médicament oral aussi souvent que vous devriez le faire. Augmentez donc l'usage dans les limites mentionnées au chapitre 5. Peut-être des respirations profondes vous aideront-elles ou peut-être pourriez-vous vous éloigner de la situation qui vous incite à recommencer à fumer.

Le secret pour cesser de fumer est de ne jamais lâcher. Plus vous y travaillez, plus vous atteindrai votre but, donc rappelez-vous des bienfaits que vous apportera arrêter de fumer.

Revenant à la métaphore qui compare la tâche de cesser de fumer à l'ascension d'une haute montagne, peu de gens sont capable de gravir cette montagne escarpée la première fois qu'ils essaient. Mais il ne faut pas désespérer. Si vous retombez, essayer de la gravir encore et encore jusqu'à ce que vous en atteignez le sommet. Lorsque vous y arriverez, vous éprouverez une grande fierté d'avoir accompli cette tâche difficile. Vous jouirez des bienfaits de votre réussite.

Cela vous apportera la force et la confiance de poursuivre d'autres buts important dans l'avenir.

CHAPITRE 8
Comment demeurer non-fumeur.

Une fois que vous avez arrêté, il est important de demeurer non-fumeur. Et comme il est connu que les premiers 6 mois est une période critique où plusieurs malheureusement recommencent à fumer, il est important de mettre en place des stratégies pour vous assurer de continuer dans cette voie et de rester non-fumeur. Vous avez décidé de vivre sans fumée et vous avez investi beaucoup de temps et d'efforts pour atteindre ce but, vous voulez donc continuer à bénéficier de ce que vous avez accompli par votre travail et votre persévérance.

Pour continuer dans cette voie, il est essentiel de vous rappeler chaque jour et – certainement la première année - les raisons pour lesquelles vous voulez demeurer non-fumeur. Prenez votre démarche un jour à la fois. N'essayez pas de penser trop dans le futur. Cela pourrait vous décourager vu l'ampleur de la tâche. Lorsque vous vous réveillez, dites vous : ''Aujourd'hui je ne fume pas'' et énoncez les raisons qui vous ont incité à devenir non-fumeur. Imaginez que chaque jour où vous ne fumez pas c'est votre fête et traitez-vous ainsi. En d'autres mots, récompensez-vous. Après tout, arrêter de fumer n'est-ce pas comme une renaissance, un nouveau départ?

Dû au taux élevé de rechute, il est important de vous préparer à affronter les évènements ou les émotions qui sont susceptibles de vous inciter à recommencer. Portez une attention particulière à celles où vous éprouvez le plus de difficulté. Il peut s'agir d'émotions fortes comme la dépression, l'anxiété ou la colère, ou bien d'évènements sociaux où fumer est permis comme par exemple des vacances. Le stress lui aussi semble être un important déclencheur.

Il est donc important de développer une philosophie qui va vous aider à combattre votre désir de recommencer.

Si, par exemple, les déclencheurs qui vous porte à rechuter sont de fortes émotions telles que la dépression, l'anxiété ou la colère, garder en tête qu'il existe d'autres moyens de gérer ces émotions. Par exemple, vous pouvez vouloir chercher l'aide d'un professionnel qualifié qui pourra vous aider à gérer de telles émotions et ce de manière beaucoup plus efficace que si vous le faites par vous-même.

Et recommencer à fumer n'est pas la solution. Les cigarettes ne vous aideront pas à résoudre les causes sous-jacentes qui produisent ces émotions. Et en recommençant à fumer, vous rendez la situation encore pire, car en faisant cela, vous n'expérimentez pas seulement des émotions négatives dues à ces causes sous-jacentes, mais vous aurez encore recommencé à fumer.

Dans cette philosophie que vous allez développer pour vous aider à ne pas recommencer, vous pourriez vouloir énoncer que fumer est un problème que vous êtes en train de résoudre et que si un autre problème survient plus tard dans votre vie, le fait de fumer ne sera jamais une solution pour ce problème mais plutôt l'émergence d'un autre problème, et qu'au lieu d'améliorer les

choses, vous empirerez la situation en recommençant à fumer. Pensez à tous les bénéfices que vous gagnerez en quittant cette mauvaise habitude et que vous perdrez si vous recommencez encore à fumer.

En ayant en tête toutes ces bonnes raisons de ne pas vouloir recommencer, vous pourriez grandement bénéficier d'écrire un petit texte énonçant les raisons qui vous motive à demeurer non-fumeur et pourquoi vous ne voulez pas recommencer.

Par exemple, votre texte pourrait ressembler à ceci :

« J'ai décidé d'arrêter de fumer, parce que je sais que si je continue je mettrai ma famille et moi-même à grand risque de développer plusieurs maladies causées par la fumée. Et maintenant que j'ai cessé de fumer, moi et ma famille ne sommes plus à risque. Ce choix que j'ai fait est un choix bénéfique. Je me sens mieux parce que je respire mieux. Mon corps et mes vêtements ne sentent plus la cigarette. J'ai plus d'argent dans mes poches et je ne veux pas le perdre en recommençant à fumer. Je me sens plus responsable en me protégeant moi et ma famille de toutes ces maladies générées par le tabac. Je suis libre et j'ai un plus grand contrôle sur ma vie. Je peux mieux concentrer mes énergies envers mes projets et mes buts dans la vie. Je n'ai pas à me soucier quand et où j'aurai ma prochaine cigarette. Aujourd'hui, je me sens bien et je suis fier d'avoir accompli une tâche aussi difficile. »

Une fois que vous avez réfléchi et mis sur papier vos raisons pour ne pas vouloir recommencer à fumer, relisez les et répétez les dans votre tête chaque jour pendant les 6 prochains mois, jusqu'à ce que vous soyez persuadé que peu importe ce qui vous arrive vous voulez absolument demeurer non-fumeur. Restez confiants, la pratique régulière de cette technique vous aidera grandement.

En terminant, rappelez-vous qu'une façon rapide d'éviter la rechute est de se répéter régulièrement que 1 cigarette conduit à 2 cigarettes qui conduisent elles aussi à plusieurs et de se rappeler aussi souvent que possible les raisons pour lesquelles vous ne voulez pas recommencer à fumer ces dangereuses cigarettes.

Avec le temps, vous développerez non seulement des attitudes propices pour demeurer non-fumeur, mais aussi et surtout un style de vie sans fumée.

NOTES

Chapitre 1

1. WHO Report on the global tobacco epidemic. 2008. The MPOWER package. Geneva, World Health Organization, 2008
2. Action on smoking and health (ASH) fact sheet, Smoking statistics: Illness and death, November 2008 http:www.ash.org.uk./files/documents/ASH-107.pdf. Accessed October 2010;Doll R.,Peto R., Boreham J., Sutherland I., Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors *BMJ* 2004;328;1519-28; Fagerstrom K., The Epidemiology of smoking. *Drugs* 2002;62 Suppl., 2;1-9
3. Doll R., Uncovering the effects of smoking: historical perspective. *Statistical Methods in Medical Research* 1998;7: 87-117; Wilson D., Parsons J., Wakefield M., The health-related quality-of-life of never smokers, ex-smokers and light, moderate, and heavy smokers. *Preventive Medicine* 1999;29(3):139-144 ; U.S Surgeon general report
4. Hecht S., Tobacco carcinogens, their biomarkers and tobacco-induced cancer. *Nature Review Cancer* 2003;3: 733-44. Action on smoking and health (ASH) fact sheet, Smoking statistics: Illness and death, November 2008 http:www.ash.org.uk./files/documents/ASH-107.pdf. Accessed October.
5. WHO report on the global tobacco epidemic, 2009 implementing smoke-free environment 2009; Clear the Air: protect yourself and your family from second-hand smoke. Canadian Cancer Society, 2007
6. Clear the Air: protect yourself and your family from second-hand smoke. Canadian Cancer Society, 2007
7. Schoenbaum M., Do smokers understand the mortality effects of smoking? Evidence from the health and retirement survey. *American Journal of Public Health* 1997; 5: 755-9;Sutton S., How ordinary people in Great Britain perceive the health risks of smoking. *Journal of Epidemiological and Community Health* 1998;52:338-9.
8. WHO report on the global tobacco epidemic, 2009 implementing smoke-free environment 2009; Clear the Air: protect yourself and your family from second-hand smoke. Canadian Cancer Society, 2007
9. Musk, A.W.: History of tobacco and health. *Respirology* 2005; 8: 286-98; Respiratory health effects of passive smoking. Washington, DC United States Environmental Protection Agency, 1992; Table 3-1

Chapitre 2

1. Hecht, Stephen S., Tobacco carcinogens, their biomarkers and tobacco induced cancer. *Nature Reviews Cancer*. 2003; 3: 733-44. Smith C.J., Pertetti T.A., Garg R., Hansch C. The IARC carcinogens report in cigarette

mainstream smoke and their calculated log P values. *Food and Chemical Toxicology* 2003; 41: 807-17;.
2. Edwards, Richard. The problem of tobacco smoking. *BMJ* 2004; 328: .217-9; WHO report on the global tobacco epidemic, 2009 implementing smoke-free environment 2009
3. Perkins KA, Conklin CA, Levine MD. *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* Roulthedge, USA., 2008: p.11
4. Benowita NL. Nicotine Addiction. *New England Journal of Medicine* 2010;362(24): 2295-2303; Balfour DJK The psychobiology of nicotine dependence. *European Respiatory Reviw* 2008;17:110: 172-181
5. Ibid
6. Ibid.
7. Perkins, K.A; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* p.96; McEwen, A., Hajek, P., McRobbie, H., West, R.: Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners. p.96.
8. Huges RJ. Higgins ST., Bickel WA., Nicotine withdrawal versus other drug withdrawal syndromes: similarities and dissimilarities. *Addiction* 1994; 89(11): 1461-1470; Kenny PJ., Markou A., Neurobiology of the nicotine withdrawal syndrome. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 2001;70: 531-549.
9. Hecht S., Tobacco carcinogens, their biomarkers and tobacco-induced cancer. *Nature Review Cancer* 2003;3:733-44;
10. U.S Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: Nicotine addiction a report of the surgeon general. 1988; Russell M.A.H., The nicotine addiction. *British Journal of Addiction.* 1990; 85: 293-300.

Chapitre 3

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General,* Atlanta, GA., 2004; Doll R., Peto R., Boreham J., Sutherland I., Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors *BMJ* 2004;328;1519-28.
2. Bjartveit k, Tverdai A, Health consequences of sustained smoking cessation.*Tobacco Control* 2009; 18:197-205.
3. Ibid.
4. Doll R., Peto R., Boreham J., Sutherland I., Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors *BMJ* 2004;328;1519-28;U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General,* Atlanta, GA., 2004
5. Health Canada. Rewards of quitting. http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/ready-pret/reward-gratifiant-eng.php
6. Ibid.

Chapitre 4

1. Jarvik ,M.E., Madsen D.C. Olmstead, R.E., Iwamoto-Schapp, P.N., Elins, J.L., Benowitz, N.L., Nicotine blood levels and subjective craving fro cigarettes. *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 2000;66:553-558.; Schuh, L.M.,Stamat, H.M., Desire to smoke during spaced smoking intervals. *Psychopharmacology* 1995;120:289-295
2. McEwen, A., Hajek, P., McRobbie, H., West, R., Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners. 2006. Blackwell Publishers Ltd: pp. 95-129.
3. Ibid.

Chapitre 5

1. Perkins, K.A; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* p.96; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H.; West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners.* p.74; Fiore. M.C.: A clinical practice for treating tobacco use and dependence: A US public health service report. *Journal of the American Association.* 2000; 283; 3244-3254.
2. Ibid.
3. Perkins, K.A; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* p. 101; Murry, R.P.; Daniels, K.; (1998): Long term nicotine therapy. In N.L. Benowitz (Ed.), *Nicotine safety and toxicity* (pp.173-182). New York; Oxford University Press.
4. Jarvik, M.E.; Madsen, D.C.; Olmstead, R.E.; Iwamoto-Schapp, P.N.; Elins, J.L.; Benowitz, N.L.; Nicotine blood levels and subjective craving fro cigarettes. *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 2000; 66: 553-558.; Schuh, L.M.;Stamat, H.M.: Desire to smoke during spaced smoking intervals. *Psychopharmacology* 1995; 120: 289-295
5. Perkins, K.A; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 105-107; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H.; West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners*. pp.77-78.
6. Ibid.
7. Ibid.
8. Perkins, K.A; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 111-112; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H.; West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners*. p. 78.
9. Ibid
10. Perkins, K.A; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 109 -110; McEwen, A., Hajek, P., McRobbie, H., West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners*. p. 78
11. Ibid.
12. Perkins, K.A; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* p.110.
13. Ibid.

14. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 107-109; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners*. p. 84.
15. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 107.
16. ; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners.* p. 84.
17. Fiore. M.C.: A clinical practice for treating tobacco use and dependence: A US public health service report. p. 3250.
18. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 108
19. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 100; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners.* p. 75.
20. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 102-105; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.*: Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners.* p. 75.
21. Ibid
22. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 104; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners.* p. 75.
23. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 103.
24. Ibid. p.104.
25. Ibid. p.105.
26. Ibid. p. 104.
27. Perkins, K.A.; Conklin, C.A.; Levine, M.D.; *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation.* pp. 113-119; McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: *Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners*. p. 85.

Chapitre 6

1. McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners. p. 47. Hughes, J. R.; Effects of abstinence from tobacco: Etiology, animal models, epidemiology, and significance: A subjective review. *Nicotine & Tobacco Research* 2007; 9: 329-339.
2. McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners. p. 47
3. The columns referring to symptoms, duration and prevalence are obtained from: McEwen, A.; Hajek, P.; McRobbie, H., West, R.: Manual of smoking cessation: a guide for counsellors and practitioners. p. 47. The column for what to do instead of smoking is obtained from the American Lung Association "Freedom from Smoking" as well as this author's own suggestions.

Chapitre 7

1. Lando.H.A.; McGovern P.G.; Barrios F.X.; Etringer,B.D.; Compartive evaluation of American cancer society and American lung association smoking cessation clinics. *American Journal of Public Health.* 1990;80(5):554-59.
2. Quebec Lung Association. Deviner non fumeur.